

Fysiskt test för montéryttare

Fysiskt test är obligatoriskt för alla nya montélicenser från 2013. Från 2014 kommer fysiskt test även att krävas för de som ridit färre än 15 lopp eller aktiviteter de tre senaste åren.

Fystestet görs i samband med licensutbildningen.

Fystestet består av:

- | | |
|--|----------------------------|
| • Löpning 3000 meter | Maxtid 15 minuter. |
| • Armhävningar (valfritt tå eller knä) | Skall pågå under en minut. |
| • Knäböj med hopp | Skall pågå under en minut. |
| • Situps | Skall pågå under en minut. |

Inget antal krävs för armhävningar, knäböj eller situps och den som testas bestämmer själv tempot. Här bedöms inställningen och att man inte slutar innan en minut har gått.

Deltagaren kan få ett tidstillägg om man är över 35 år, 10 sek för varje år. Ex. om en person som är 40 år springer testet så är han godkänd om han springer på 15 min och 50 sek.

Som alternativ till löpning kan cykling på motionscykel ske. Deltagaren ska då cykla 15 min med 100W på cykeln och hålla 60-65BMP tempo. Prata med fystränaren på aktuellt gym.